

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

##### **a) Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Widijoto (2009:3) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah aktivitas psikomotorik yang dilakukan atas dasar pengetahuan, dan waktu melaksanakannya melibatkan perilaku yang terkait dengan sikap. Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani dalam meningkatkan kebugaran, serta mengembangkan keterampilan gerak.

Rosdiani (2012:23) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah “proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan”. Sedangkan menurut Mardiana, dkk. (2010: 1.7) pendidikan jasmani merupakan usaha menggunakan aktivitas otot sehingga proses pembelajaran tidak menghambat pertumbuhan dan kesehatan pada saat pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan ketiga pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan keterampilan motorik. Aktivitas dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menyesuaikan dengan jasmani siswa, selain itu pendidik juga menguasai materi maupun metode dalam penggunaan aktivitas-aktivitas yang akan diajarkannya.

### **b) Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Widijoto, (2009:3) mengemukakan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diantaranya: 1) membangun karakter moral, 2) mengembangkan kepribadian, toleransi, budaya dan agama, 3) menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, 4) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, serta percaya diri, dan (5) mengembangkan kemampuan gerak permainan dan olahraga. Sedangkan menurut Rosdiani (2012:34) mengemukakan tujuan pendidikan jasmani yaitu: 1) mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, estetika, dan social, 2) mengembangkan kepercayaan diri, 3) mempertahankan dan memperoleh kebugaran, 4) mengembangkan kepribadian secara kelompok maupun individu, 5) mengembangkan keterampilan sosial melalui sikap, dan 6) kegembiraan dan kesenangan.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk mengembangkan keterampilan khususnya gerak, memelihara kesehatan, kebugaran, menambah pengetahuan, serta membentuk karakter yang lebih baik. Pendidikan jasmani dapat mengembangkan keterampilan sosial secara afektif dengan orang lain secara berkelompok maupun perorangan. Selain itu, pendidikan jasmnai dapat menciptakan kesenangan melalui aktivitas jasmani yaitu permainan olahraga.

### **c) Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Menurut Rahayu (2013:18) mengungkapkan, ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diantaranya: 1) permainan dan olahraga, 2) aktivitas pengembangan, 3) aktivitas senam, 4) aktivitas ritmik, 5) aktivitas air, 6)

pendidikan luar kelas, dan 7) kesehatan. Adapun penjelasan lebih lengkap terkait ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai berikut: 1) permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, gerak, keterampilan lokomotor dan non-lokomotor, 2) aktivitas pengembangan meliputi: sikap tubuh, dan postur tubuh, 3) aktivitas senam meliputi: ketangkasan menggunakan alat maupun tanpa alat, 4) aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, dan senam, 5) aktivitas air meliputi: keterampilan bergerak di air, dan renang, 6) pendidikan luar kelas meliputi: karyawisata, pengenalan lingkungan, dan berkemah. 7) kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, dan perawatan tubuh yang sehat.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki beberapa aspek yaitu permainan, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Salah satu aspek yang masuk ke dalam semua aspek adalah aspek kesehatan.

## **2. Atletik**

Saputra (2001:2) menyatakan “atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerakan jalan, lari, lompat, dan lempar”. Wijianto dan Mu'arifudin (2013:2) mengemukakan atletik adalah “salah satu cabang olahraga tertua di dunia yang telah manusia lakukan sejak jaman purba hingga sekarang, hal ini dikarenakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari”. Sedangkan menurut Sudarsini (2013:36) atletik adalah “suatu olahraga yang meliputi atas nomor-nomor

jalan, lari, lompat, dan lempar”. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa atletik adalah inti dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya memiliki unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan dalam semua cabang olahraga, diantaranya jalan, lari, lompat dan lempar.

### **3. Pembelajaran Lari**

Djumidar (2003:52) menyatakan “lari merupakan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.” Lari suatu kemampuan dengan cara memindahkan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat. (Yudha, 2001:39). Sedangkan yang dimaksudkan dengan lari menurut (Djumijar 2004:13) adalah “frekuensi langkah yang di cepatkan sehingga badan seperti melayang saat berlari. Lari adalah gerakan dasar mengais, badan yang bergerak maju karena adanya akibat dari gaya dorong ke belakang terhadap tanah.”

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari dilakukan dengan gerakan maju ke depan dengan seluruh tubuh. Lari merupakan gerakan maju ke depan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin dan sesingkat mungkin, dengan memindahkan posisi tubuh ke tempat yang lain sangat cepat.

### **4. Model Pembelajaran**

Model pembelajaran adalah rangkaian dalam menyajikan materi yang meliputi aspek sebelum, sedang dan sesudah pembelajaran, serta segala fasilitas yang terkait dalam menggunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam proses pembelajaran (Istarani, 2011:1). Sedangkan menurut Suprijono (2013:46)

model pembelajaran mengacu pada pendekatan yang digunakan termasuk tujuan pembelajaran, tahap pembelajaran, lingkungan pembelajaran dan mengelolah kelas. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan pembelajaran secara konseptual yang dirancang secara sistematis demi pencapaian tujuan belajar serta pelaksanaan pembelajaran yang efektif dan efisien.

## **5. Permainan**

### **a) Pengertian Permainan**

Hastie (2006:6) *game “any rule driven pastime involving physical activity that entails cooperation as well as competition against others or oneself”*. Artinya permainan adalah sebuah hiburan melibatkan aktivitas fisik yang memiliki peraturan dan memerlukan kerjasama maupun persaingan terhadap teman atau orang lain. Sedangkan menurut Romlah (2001: 118) permainan adalah cara belajar yang menyenangkan karena tanpa disadari anak akan belajar sesuatu tanpa mempelajarinya dengan bermain.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan merupakan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, maupun tenaga. Permainan bersifat terstruktur yang dilakukan secara bebas yang didasari dengan peraturan-peraturan dan tujuan yang jelas. Permainan dapat melatih kerjasama antar kelompok maupun tim untuk memenangkan sebuah permainan.

### **b) Kriteria Permainan**

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melalui permainan, tidak hanya membuat merasa senang, tetapi harus ada unsur ilmu

pengetahuan dan kemampuan, terutama dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Berikut ini adalah kriteria permainan dalam pembelajaran Hastie (2006:334-336) “(1) *The game should contribute to motor skill development.* (2) *The game must be physically and emotionally safe.* (3) *The game should not be based on player elimination.*(4) *The game should give students frequent turns to play.* (5) *Structure the game so children feel challenged*”. Artinya dalam pemberian materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melalui permainan, permainan harus memberikan kontribusi pada perkembangan psikomotor, harus aman, tidak ada siswa yang dieliminasi, harus memberikan kesempatan pada siswa untuk bermain, dan struktur permainan harus memberikan tantangan pada siswa.

Safariatun (2008: 4.7) menyatakan bahwa: Ada tiga kunci dalam bermain, yaitu gerak, gembira dan belajar. Siswa bukan hanya senang bergerak tetapi juga belajar. Oleh karena itu, gerak merupakan sebuah kebutuhan bagi siswa. Supaya siswa aktif dan bermain secara optimal pada saat pembelajaran, maka permainan harus disusun dengan sebaik mungkin.

### **c) Manfaat Aktivitas Bermain**

Manfaat aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani dan kesehatan menurut (Saputra 2001:7-9) diantaranya: 1) perkembangan fisik, 2) perkembangan keterampilan, 3) perkembangan intelektual, 4) perkembangan sosial, 5) perkembangan emosi, dan 6) perkembangan keterampilan olahraga. Adapun penjelasan lebih lengkap terkait manfaat aktivitas bermain dalam pembelajaran penjasokes dapat dilihat sebagai berikut:

1) Untuk perkembangan fisik

Menggunakan gerakan tubuh, maka tubuh anak tersebut akan menjadi sehat dan bugar. Otot tubuh akan menjadi kuat, serta dapat menyalurkan energi yang berlebih melalui aktivitas bermain.

2) Untuk perkembangan keterampilan

Dapat mengembangkan keterampilan gerak melalui bermain, misalnya pada saat anak bermain kejar-kejaran dengan temannya. Awalnya anak belum terampil berlari, akan tetapi lama-kelamaan anak tersebut akan terampil dalam berlari dengan sendirinya.

3) Untuk perkembangan intelektual

Kemampuan dalam membuat keputusan dengan cepat dan tepat. Mengembangkan aktivitas fisik dalam bermain, akan memupuk kecerdasan anak.

4) Untuk perkembangan sosial

Anak dapat belajar mengenai hak milik, bermain bergantian dengan teman, melakukan kegiatan bersama-sama, serta dapat memecahkan msuatu permasalahan yang dihadapi bersama temannya.

5) Untuk perkembangan emosi

Melatih anak dalam mengendalikan diri. Anak dapat mengungkapkan sesuatu yang dirasakan maupun keinginannya.

6) Untuk perkembangan keterampilan olahraga

Mengembangkan keterampilan berjalan, berlari, melompat dan melempar, dengan demikian anak akan lebih tekun dan terampil dalam melakukan suatu gerakan.

Sedangkan menurut (Montololu 2005:1.15) bahwa manfaat bermain bagi anak diantaranya: 1) bermain memicu kreatifitas anak, 2) mencerdaskan otak anak, 3) menanggulangi konflik bagi anak, 4) melatih empati, 5) mengasah panca indera, 6) sebagai media terapi, dan 7) melakukan penemuan. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain bagi anak akan bermanfaat pada semua aspek perkembangan fisik, pengetahuan, sikap dan keterampilan.

## **6. Karakteristik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar**

Usia siswa kelas IV SD berkisar 10-11 tahun. Pada usia ini para anak bergerak dan bermain dengan menggunakan otot. Dunia anak khususnya Sekolah Dasar adalah dunia bermain, anak senang bermain lompat tali. Dilihat dari minatnya, maka pembelajaran olahraga menjadi pembelajaran yang paling digemari, dikarenakan anak dapat melakukan sosialisasi dengan temannya di lapangan.

Menurut Depdikbud (1984;51-54), siswa Sekolah Dasar khususnya kelas tinggi IV, V dan VI memiliki ciri-ciri sebagai berikut; anak ingin berbuat, menaruh perhatian terhadap dunia sekitarnya, ingin menyelidiki, memiliki kecenderungan sosial, dan kaya fantasi.

Adapun karakteristik siswa kelas IV Sekolah Dasar menurut Nursidik Kurniawan (2005), sebagai berikut:

- a) Senang bermain. Karakteristik ini menuntut pendidik untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan permainan, khususnya pada kelas rendah.
- b) Senang bergerak. Siswa SD seringkali merasa bosan, yang mengakibatkan suka bergerak dan tidak dapat duduk dengan tenang atau berpindah-pindah.



- c) Senang bekerja dalam kelompok. Pendidik mengelolah kelas dengan cara berkelompok 3 sampai 4 siswa dalam satu kelompok untuk menyelesaikan dan mempelajari sesuatu.
- d) Senang merasakan, melakukan, dan memperagakan. Dalam perkembangan pengetahuan, siswa SD lebih memahami materi dengan cara melakukannya sendiri, daripada dengan penjelasan oleh guru.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa kelas IV sekolah dasar ini banyak anak menggunakan otot untuk bergerak maupun bermain. Siswa kelas tinggi IV, V dan VI cenderung ingin menyelidiki, ingin berbuat, memiliki kecenderungan sosial, dan kaya fantasi.

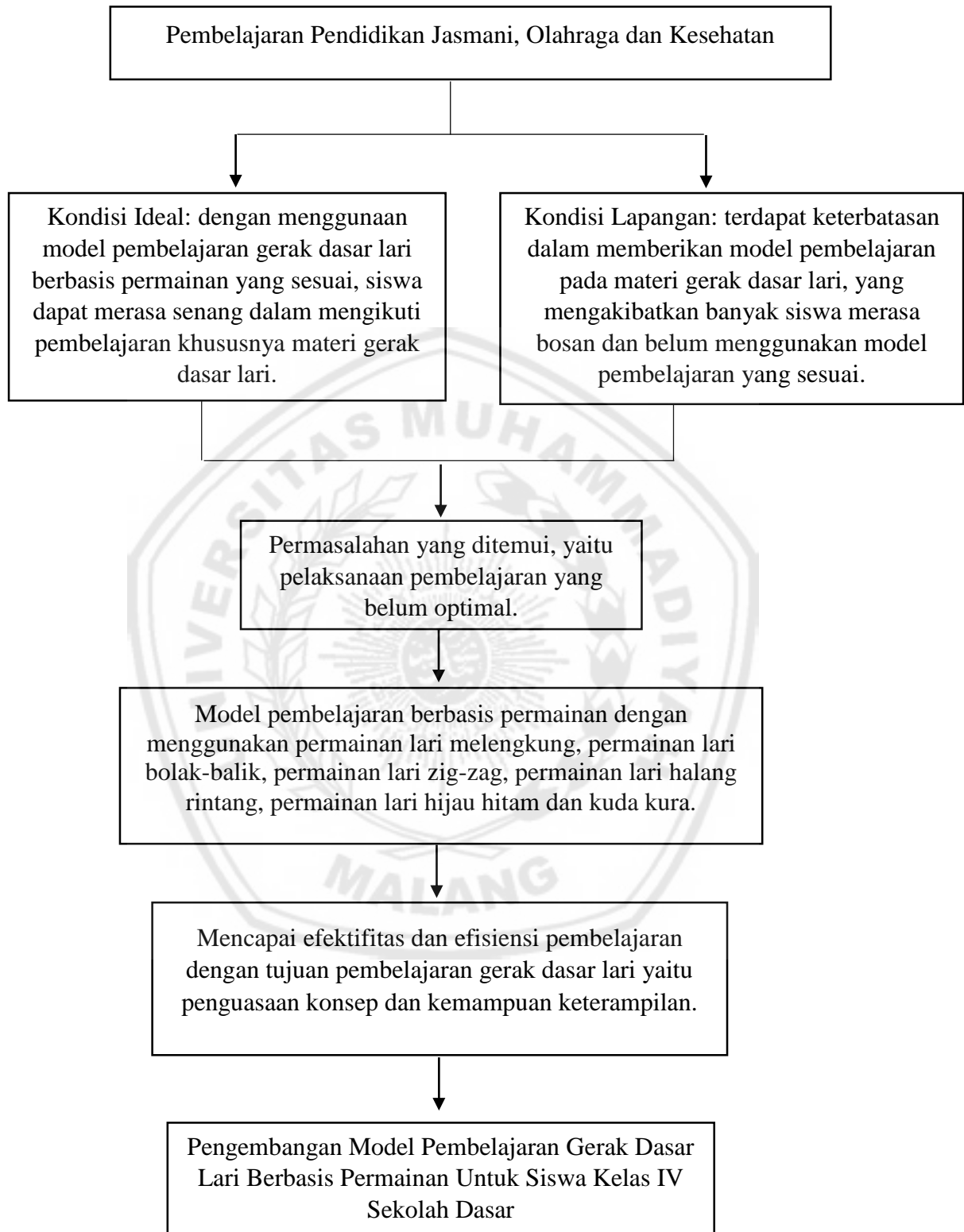
#### **B. Penelitian Relevan**

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki relevansi dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu. Adapun penelitian tersebut sebagai berikut:

Tabel 2.1 Penelitian Relevan

No.	Judul	Persamaan	Perbedaan	Keterangan
1.	Pengembangan Model Pembelajaran Melompat dengan Permainan Siswa Kelas V SDN Ardimulyo 01 Singosari Malang.	a. Menggunakan materi atletik b. Menggunakan model pembelajaran permainan c. Melakukan penelitian pada siswa sekolah dasar d. Melakukan penelitian dan pengembangan	a. Peneliti terdahulu menggunakan atletik lompat, sedangkan penulis menggunakan atletik lari. b. Peneliti terdahulu melakukan penelitian pada siswa kelas V, sedangkan penulis pada kelas IV. c. Peneliti terdahulu melakukan penelitian di Malang, sedangkan penulis di Pasuruan.	Berdasarkan analisis yang dilakukan, penelitian relevan tersebut tidak sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hal tersebut dikarenakan penulis melakukan pembaruan atau pengembangan dari model pembelajaran yang telah digunakan sebelumnya.
2.	Pengembangan Model Pembelajaran Penjasorkes Kid's Atletik Melalui Permainan The Strength Post, Pada Siswa Kelas V SDN Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang.	a. Menggunakan materi atletik b. Menggunakan model pembelajaran permainan c. Melakukan penelitian pada siswa sekolah dasar d. Melakukan penelitian dan pengembangan	a. Peneliti terdahulu menggunakan atletik lompat, lari dan lempar, sedangkan penulis hanya menggunakan atletik lari. b. Peneliti terdahulu menggunakan satu permainan, sedangkan penulis menggunakan empat permainan. c. Peneliti terdahulu melakukan penelitian pada kelas V, sedangkan penulis pada kelas IV. d. Penelitian terdahulu dilakukan di Semarang, sedangkan penulis di Pasuruan.	Berdasarkan analisis yang dilakukan, penelitian relevan tersebut tidak sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hal tersebut dikarenakan penulis melakukan pembaruan atau pengembangan dari model pembelajaran yang telah digunakan sebelumnya.

### C. Kerangka Berpikir



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**